

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИНЧУН КУНГ-ФУ

энциклопедия



Методы тренировки

Дудукчан И. Федоренко А.

Энциклопедия

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

КНИГА 4

«МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ»

«KCHAN»

1995

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ-ФУ*

Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — *ВИН ЧУН КУЕН*. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировки.

© Дудукчан И., Федоренко А., 1995

© Дудукчан И., Першина И.,
иллюстрации, 1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ-ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май Вань Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шун. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шуна уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам, и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконгское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе с уже упоминавшимся выше Нгуен Тэ Конгом. Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточное внимание.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом определить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») выполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны, и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУНГ-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУН ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

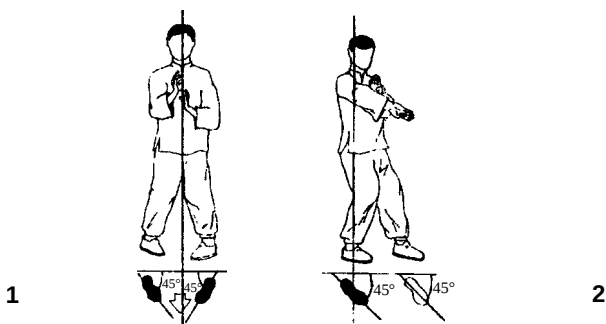
Глава 1. Стойки и перемещения

Постижение стиля Вин Чун начинают с изучения стоек и перемещений. По традиции, данному разделу базовой техники следует отвести первые полгода занятий. В это время никакая другая техника не изучается. Такова традиция, и каждый, кто желает в совершенстве овладеть боевым искусством, должен следовать ей неукоснительно.

Под понятием «стойка» подразумевается положение ног, еще точнее — ступней. Основное требование к стойке — она должна быть удобной и стабильной. В любой стойке боец должен иметь возможность включить в удар все тело, а также быстро перейти в другую стойку. Правильность стойки зависит от позиции всего тела, от положения спины, головы, бедер и многого другого.

В Вин Чун изучается одна единственная стойка, которая имеет три варианта.

Это фронтальная стойка (рис. 1), боковая фронтальная (рис. 2) и передняя (рис. 3). Джор Ма Бу — таково название стойки. Нетрудно заметить, что характерной особенностью Джор Ма Бу является высокое расположение центра тяжести относительно поверхности. Это позволяет быстро и свободно передвигаться в любом направлении.



Рассмотрим теперь по порядку все три варианта стойки.

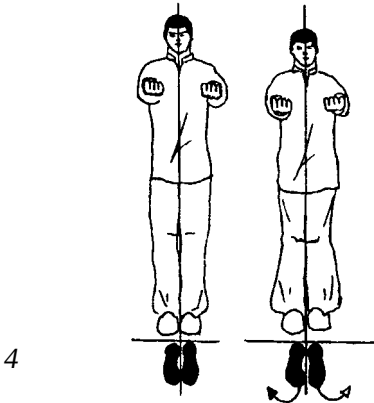
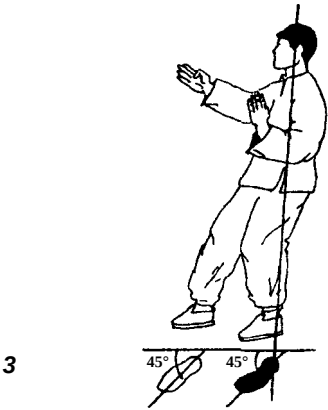
Фронтальная ДЖОР МА БУ

Эта стойка является тренировочной. Она используется в тренировочном процессе для отработки базовой техники, а также в большинстве парных упражнений Чи Сау, Лап Сау и других.

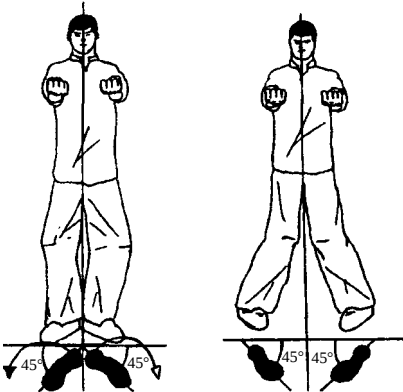
Способ принятия стойки

Из исходного положения (рис. 4) согните немного ноги в коле-

нях (рис. 5), разведите носки стоп в стороны под углом в 45° (рис. 6), а затем разведите пятки в стороны под углом в 90° (рис. 7). Вы приняли фронтальную стойку Джор Ма Бу.



5



7

Основные требования к стойке:

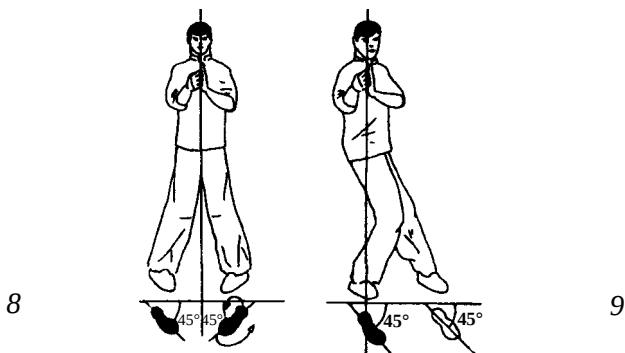
1. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.
2. Обе стопы плотно стоят на земле, образуя форму треугольника.
3. Колени немного согнуты и направлены внутрь.
4. Таз подан вперед.
5. Корпус выпрямлен.
6. Голова на одной линии с туловищем.

Фронтальная боковая ДЖОР МА БУ

Данная стойка, как и фронтальная, используется в тренировочном процессе очень часто. Вместе с тем, она часто незаменима в реальном поединке.

Способ принятия стойки

Из фронтальной стойки (рис. 8) совершите поворот корпусом влево. При этом стопа левой ноги разворачивается на 90° влево, вес тела полностью смещается на правую ногу. Правое плечо выдвигается вперед относительно фронтальной линии, благодаря естественному повороту корпуса влево. Вы приняли боковую фронтальную правостороннюю стойку Джор Ма Бу (рис. 9). Левосторонняя стойка симметрична правосторонней.



Основные требования к стойке:

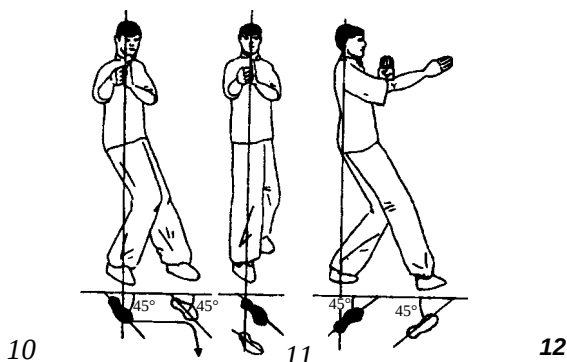
1. Вес тела полностью сосредоточен на одной ноге.
2. Стопы параллельны.
3. Колени направлены внутрь.
4. Корпус немного отклонен от вертикальной линии.

Передняя ДЖОР МА БУ

Эта стойка наиболее приспособлена к ведению реального поединка, поэтому можно сказать, что это боевая стойка.

Способ принятия стойки

Из боковой фронтальной правосторонней стойки (рис.10) перенесите вес тела на левую ногу, правую подтяните к левой и выведите вперед (рис. 11). Вы приняли правостороннюю переднюю стойку (рис. 12, вид сбоку). Левосторонняя стойка симметрична правосторонней.



Основные требования к стойке:

1. Вес тела полностью сосредоточен на заднестоящей ноге.
2. Стопы параллельны.
3. Ноги немного согнуты в коленях. Колени направлены внутрь и как бы притягиваются друг к другу.
4. Корпус на 3/4 развернут вперед.
5. Голова и туловище расположены на одной линии.

В данной стойке руки принимают основное защитное положение. В правосторонней передней стойке правая рука располагается впереди в позиции Мань Сау, а левая — сзади в позиции У Сау. В левосторонней передней стойке руки располагаются наоборот — левая впереди, правая сзади. Тренировка стоек заключается в следующем:

1) Принятие стойки и пребывание в ней в течение 10-15 мин. ежедневно.

2) Переход из одной стойки в другую, с задержкой в каждой стойке на 5 секунд.

Передвижения

В Вин Чун особое место занимают передвижения, фактически от правильного передвижения зависит больше половины успеха в поединке. В основе правильного передвижения лежат стабильные стойки.

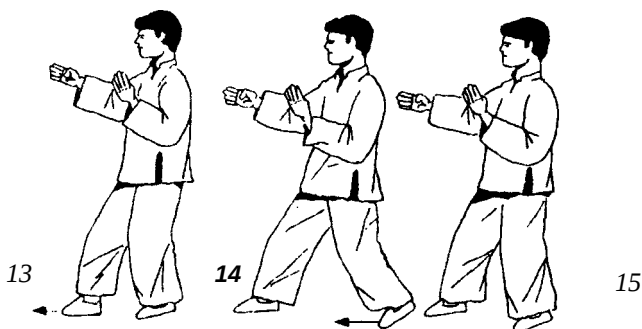
Правильным является такое передвижение, которое обеспечивает равновесие бойца, подвижность, быстроту, возможность стреми-

тельно перейти от одного технического действия к другому, сочетать удары руками и ногами.

Основным видом передвижения в стиле Вин Чун является приставной шаг. Он используется для быстрого сближения с противником или при отходе от него. Данный вид передвижения складывается из шага переднестоящей ногой и подшага заднестоящей ногой.

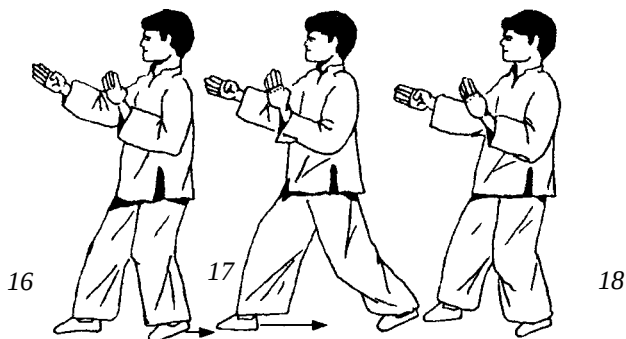
Выполнение

Примите правостороннюю переднюю стойку (рис. 13). Правой ногой сделайте шаг вперед, наступая с пятки на носок (рис. 14). Как только правая стопа полностью соприкоснется с поверхностью зем-



ли, сделайте приставной шаг левой ногой. Заднестоящая нога подтягивается к переднестоящей скользящим движением. Стойка остается прежней, то есть если вы начинали передвижение из правосторонней передней Джор Ма Бу, то и прийти вы должны в правостороннюю переднюю Джор Ма Бу (рис. 15).

Выполняя передвижение назад, сначала сделайте отшаг задне-



стоящей ногой, ставя стопу с носка на пятку, а затем подтяните переднестоящую ногу (рис. 16, 17, 18).

Обратите внимание на следующие моменты:

- во время передвижения следите за тем, чтобы корпус не раскачивался из стороны в сторону, не приподымался и не опускался;
- обе ноги должны совершить одинаковое по длине передвижение, с тем чтобы, завершив его, принять правильную переднюю стойку.

Существует несколько способов отработки приставного шага.

1. Выполните передвижение вперед-назад медленно, затем то же самое повторите быстро.

2. Выполните два последовательных передвижения вперед, затем два назад.

Не забывайте менять стойку.

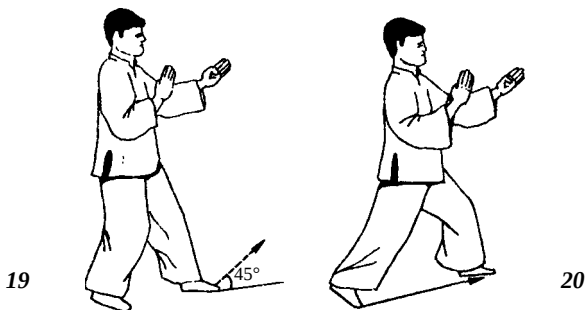
3. Выполните пять последовательных передвижений вперед в правосторонней стойке. Развернитесь на 180° влево, примите левостороннюю стойку и выполните пять последовательных передвижений вперед. Вы должны вернуться в исходное положение. Это один цикл упражнения. Необходимо за тренировку выполнять 10-15 циклов.

Передвижение по диагонали (зигзагообразный шаг).

Используется для атаки противника сбоку.

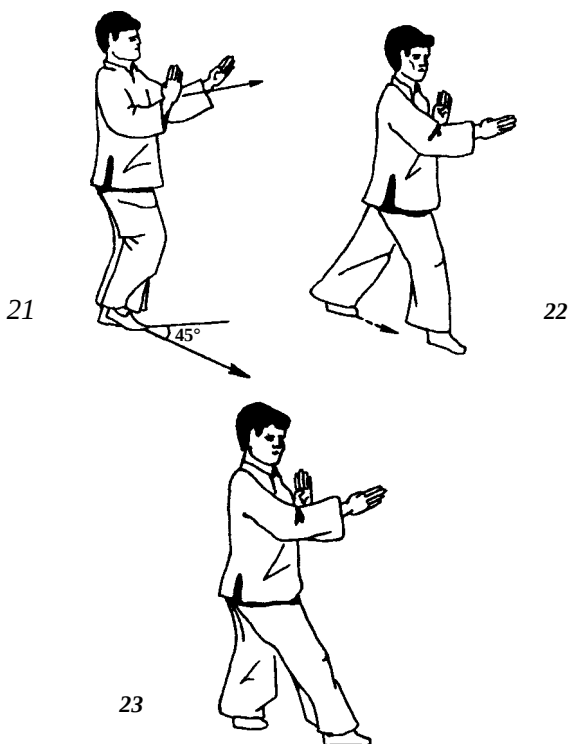
Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис.19). Левая нога делает шаг влево-вперед под углом в 45° к фронтальной линии (рис. 20), затем перенесите вес тела на левую ногу и подведите пра-



вую стопу к левой щиколотке (рис. 21). Разверните корпус вправо, сделайте правой ногой шаг вправо-вперед под углом в 90° к линии первоначального перемещения (рис. 22) и подтяните левую ногу таким образом, чтобы принять правостороннюю переднюю стойку (рис. 23). Продолжая выполнять зигзагообразный шаг, сделайте небольшой шаг правой ногой вправо-вперед и перенесите на нее центр тяжести. Затем подведите левую стопу к внутренней части правой

щиколотки, развернув при этом корпус влево. Сделайте шаг левой ногой влево-вперед и подшагните к ней правой, приняв левостороннюю переднюю стойку.



Таким образом, передвигаясь по волнообразной траектории, вы идете вперед. Необходимо выполнять до 100 передвижений за тренировку.

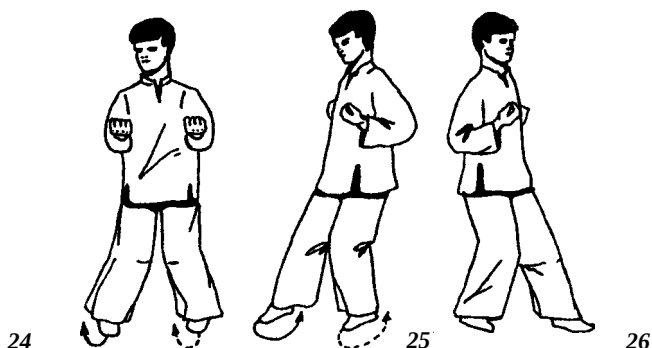
Повороты на месте

В стиле Вин Чун существует такой вид перемещения тела в пространстве как повороты на месте в фронтальной стойке Джор Ма Бу. Данный способ изменения положения тела в пространстве очень важен. Повороты на месте тренируют способность уклоняться от прямолинейных атак, а также использовать скручивание в бедрах для усиления ударов рукой.

Выполнение

Примите фронтальную стойку (рис. 24). Совершите поворот вправо, принимая левостороннюю фронтальную боковую стойку

(рис. 25). Теперь вам необходимо совершить поворот влево с тем, чтобы принять правостороннюю фронтальную стойку. Для этого необходимо сначала развернуть правую стопу на 90° влево, принимая фронтальную стойку, а затем развернуть левую стопу на 90° влево. Одновременно влево поворачивается и корпус. Вы приняли правостороннюю боковую фронтальную стойку (рис. 26). Теперь совер-



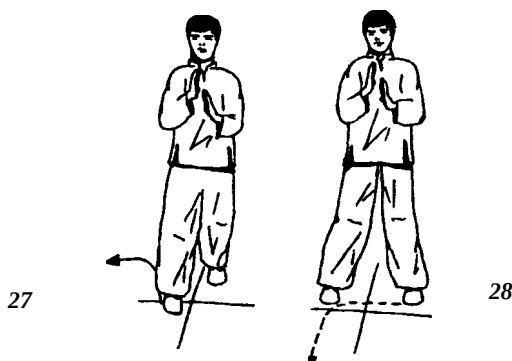
шите поворот вправо, затем влево и снова вправо. Задерживайтесь на несколько секунд в стойках, проверяя правильность их принятия. Повороты выполняйте сначала медленно, не спеша. Со временем можно будет увеличить быстроту поворотов. Рекомендуется в день совершать до 100 поворотов. Для повышения эффекта от выполнения упражнения целесообразно использовать прикрепляемое к поясу отягощение в виде ремня.

Передвижение сменой стойки

Используется для атаки противника сбоку.

Выполнение

Примите переднюю правостороннюю стойку (рис. 27). Подве-



дите правую стопу к щиколотке левой ноги и, не останавливаясь, переместите ее вправо, ставя на землю (рис. 28). Перенесите центр тяжести на правую ногу, левую стопу подтяните к щиколотке правой ноги и затем переместите вперед. Вы приняли левостороннюю переднюю стойку (рис. 29). Теперь выполните передвижение из левосторонней стойки в правостороннюю, совершая действия в обратном порядке. За тренировку повторите не менее 100 раз.



Для отработки всех видов передвижений целесообразно использовать отягощение, прикрепляемое к щиколоткам ног.

Глава 2. Техника рук

Основным оружием в стиле Вин Чун являются руки. Две трети базовой техники приходится именно на них. Техника рук в Вин Чун — это надежная защита и молниеносная, сокрушительная атака.

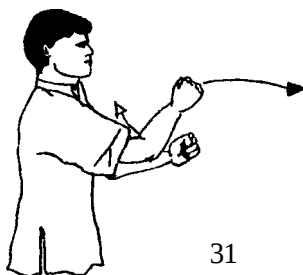
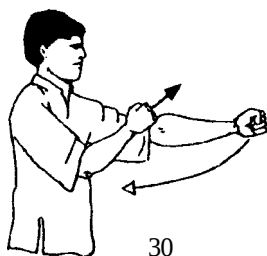
Удар является той основой, на которой строится любая атака. Без хорошо поставленного, сильного удара выиграть поединок практически невозможно. Поэтому тренировке ударов следует уделить огромное внимание. Многократное нанесение ударов в воздух и по настенному мешку — вот единственный путь к овладению сокрушительным ударом.

В стиле Вин Чун существует около десятка ударов рукой, но центральное место отводится прямому удару вертикальным кулаком Ноу Мун Чуй. Вся прямолинейная ударная техника рук строится на знании этого удара.

Выполнение

Примите фронтальную стойку. Левая рука выставлена вперед, ладонь сжата в кулак. Правая рука располагается ближе к туловищу, ладонь также сжата в кулак (рис. 30).

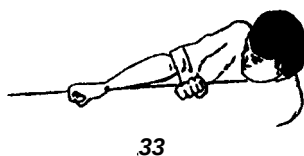
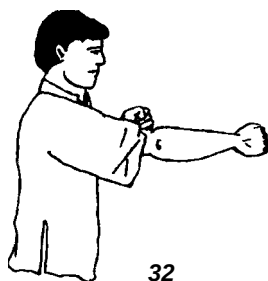
Начните выполнять прямой удар Ноу Мун Чуй так, чтобы кулак двигался вдоль центральной линии (рис. 33). Левая рука отводится к груди (рис. 31). В конечной фазе правая рука распрямляется в локте, нанося удар. В этот момент все мышцы руки, за исключением бицепса, должны максимально напрячься (рис. 32).



Основные моменты

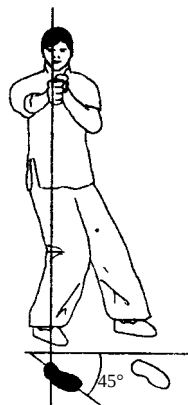
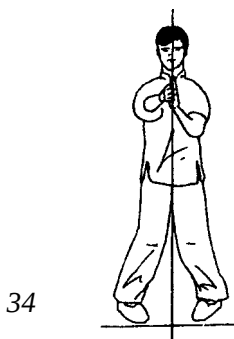
1. Удар наносится основанием мизинца, безымянного и среднего пальцев.
2. Кулак движется строго по центральной линии.
3. Локтевой сустав в конечной фазе удара полностью распрямляется.

4. На всей траектории удара рука движется в расслабленном состоянии, и лишь в самом конце мышцы максимально напрягаются. Отработка удара предусматривает **несколько стадий**.



I. Нанесение ударов в воздух.

Примите фронтальную стойку (рис. 34, 35). Ладони сжимаются в кулаки, после чего левая рука наносит прямой удар Ноу Мун Чуй. Правая рука отводится к груди. Удар сопровождается поворотом тела

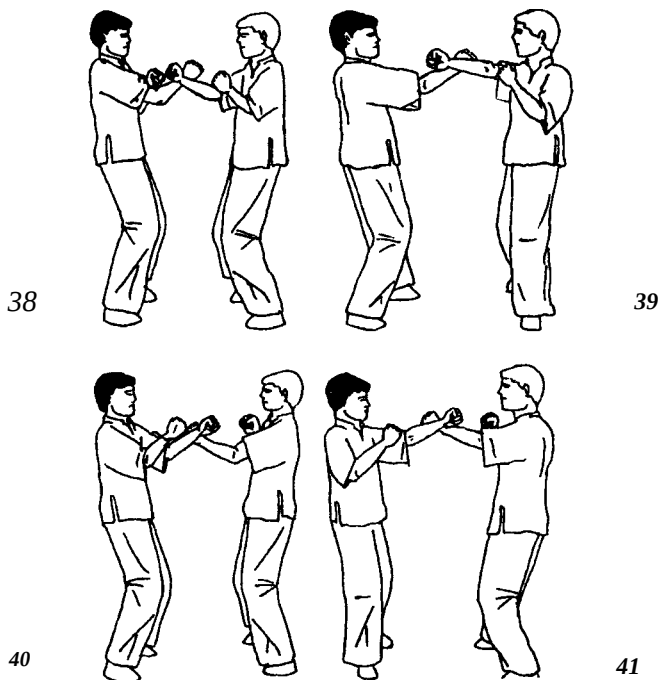


вправо на 45° . Вы должны принять левостороннюю боковую фронтальную стойку (рис. 36). Теперь нанесите удар правой рукой, совершая поворот влево на 90° и принимая правостороннюю боковую фронтальную стойку. Левая рука отводится к груди (рис. 37). Продолжайте наносить удары поочередно правой и левой рукой. Не забывайте о поворотах на месте. Начинать следует с 30-40 ударов за цикл, постепенно доводя это число до 100-150.

При выполнении описанного выше упражнения следите за синхронностью выполняемых движений. Поворот корпуса и удар должны начинаться и заканчиваться одновременно.

Парное упражнение

Оба партнера располагаются в фронтальной стойке на расстоянии немного больше вытянутой руки (рис. 38). Одновременно разворачиваясь на 45° влево и, принимая правосторонние боковые фронтальные стойки, оба партнера наносят правой рукой удар Ноу Мун Чуй. Во время удара предплечья рук касаются друг друга (рис. 39). Затем партнеры одновременно разворачиваются вправо на 90° и выполняют удар Ноу Мун Чуй левой рукой (рис. 40, 41). Продолжайте выполнять упражнение, нанося удары правой и левой рукой.



Следите за правильностью поворотов на месте. За один цикл выполните 30 ударов. Следует сказать, что данное упражнение учит умению использовать удар еще и как блокирующее средство. Вы одновременно нейтрализуете атаку противника и сами атакуете его.

II. Нанесение ударов по настенному мешку.

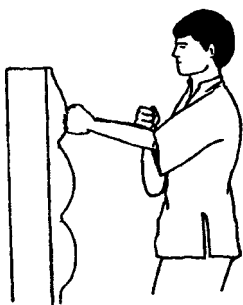
Данный вид тренировки направлен на развитие силы удара.

В стиле Вин Чун используется трехсекционный настенный мешок (рис. 45). Каждая секция заполнена песком. Мешок крепится к стене так, чтобы верхний край располагался на уровне подбородка.

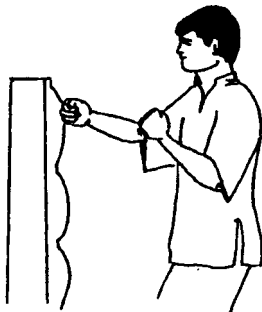
Упражнение

Примите фронтальную стойку. Вы должны находиться от мешка на расстоянии неполностью выпрямленной руки. Нанесите прямой удар Ноу Мун Чуй левой рукой (рис. 42). Затем нанесите удар правой рукой, левая рука отводится к груди (рис. 43). Снова выполните удар левой рукой (рис. 44). Продолжайте поочередно наносить удары по мешку. За цикл необходимо совершать 30-50 ударов. Данное упражнение можно выполнять в сочетании с поворотом на месте.

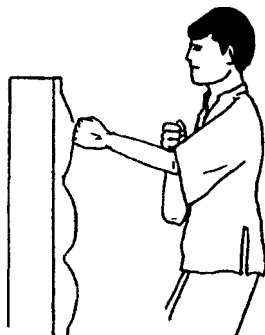
42



43



44



Существует **несколько вариантов** нанесения ударов по настенному мешку.

1. Медленное, поочередное нанесение ударов.

2. Нанесение ударов сериями:

а) из двух ударов;

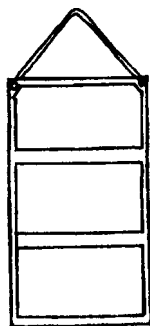
б) из трех ударов;

в) из пяти-семи ударов.

3. Одновременное нанесение ударов обеими руками (рис. 46, 47, 48).

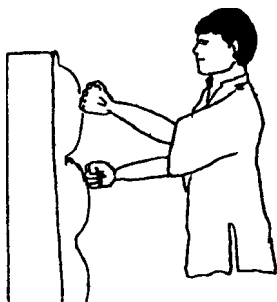
Тренируясь с настенным мешком, соблюдайте **следующие требования:**

1. Не распрямляйте полностью руку в локтевом суставе в конечной фазе удара.

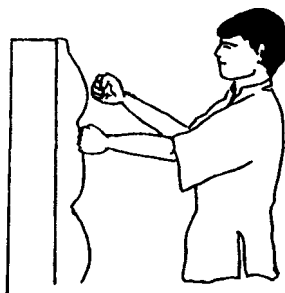
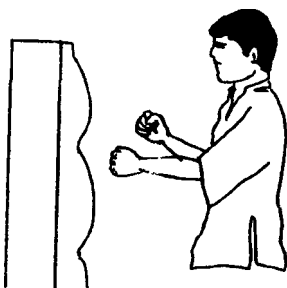


45

46



47



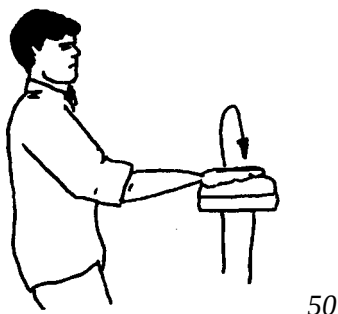
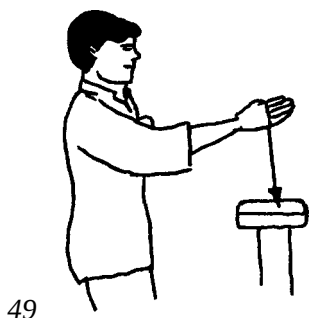
48

2. Наносите удар как бы вглубь мешка, т.е. концентрируйте всю мощь в нескольких сантиметрах за мешком.

3. После каждого цикла упражнения нанесите 10 ударов в воздух, для того чтобы снять напряжение с суставов руки.

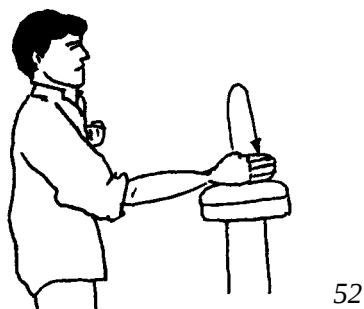
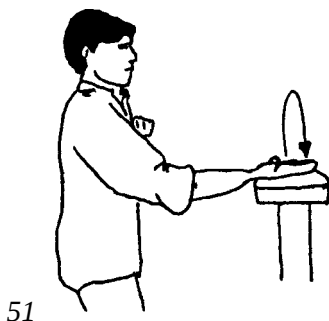
Чтобы добиться существенных результатов, необходимо наносить до 1000 ударов в день по настенному мешку. Разумеется, начинать необходимо с 100-200 ударов в день и довести это количество через полгода до 1000. Данная цифра — это тот минимум, без которого прогресс в боевом искусстве невозможен.

Очень важным аспектом в тренировке рук является укрепление (закалка) ударных поверхностей. Передняя часть кулака укрепляется при работе на настенном мешке, другие части кисти руки укрепляются посредством выполнения небольшого комплекса упражнений. В упражнении используется небольшой мешок с песком в виде подушки, который кладется на подставку на уровне солнечного сплетения.



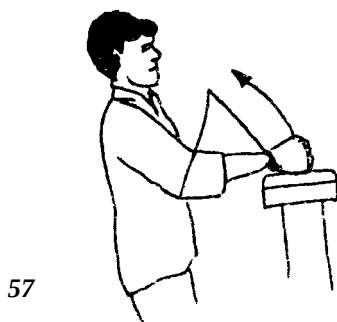
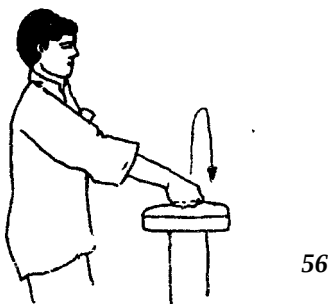
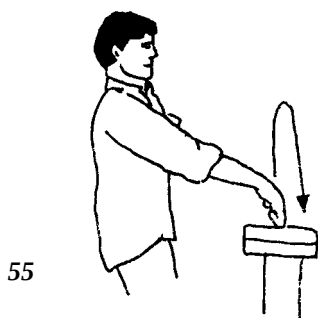
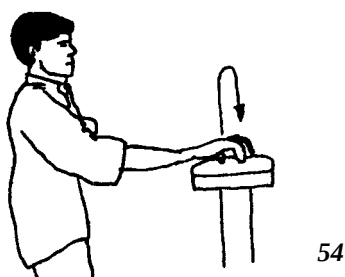
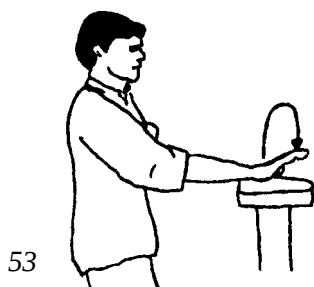
Упражнение 1

Расположитесь в метре от подставки с мешком и начните упражнение с правой руки. Нанесите удар открытой ладонью (рис. 49), затем внешней частью кисти руки (рис. 51), далее ребром ладо-



ни (рис. 52), основанием ладони (рис. 53), пальцами (рис. 54), вторыми фалангами пальцев (рис. 55), передней частью кулака (рис. 56) и, наконец, ребром кулака (рис. 57). Повторите цикл левой ру-

кой. Необходимо выполнять по 5-7 циклов для каждой руки. Обязательно разотрите кисти рук перед упражнением и после него.

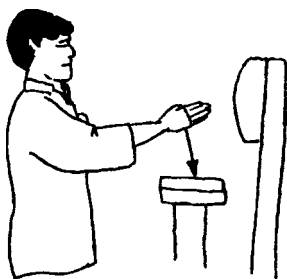


Упражнение 2

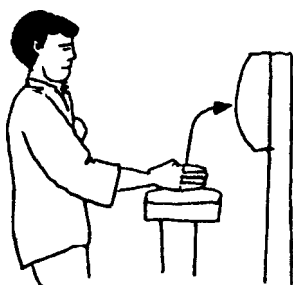
Расположитесь на расстоянии одного метра от настенного мешка. Подставка с другим мешком должна находиться в 20-30 см. от стенки. Нанесите ребром ладони правой руки удар по мешку на подставке (рис. 58, 59) и немедленно выполните прямой удар Ноу Мун

Чуй по настенному мешку (рис. 60). Повторите 20 раз. Поменяйте руки и выполните упражнение рекомендуемое число раз.

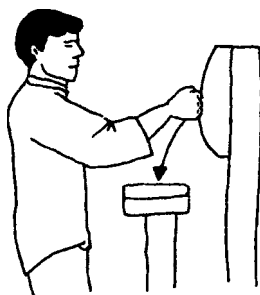
58



59



60



Удары локтем

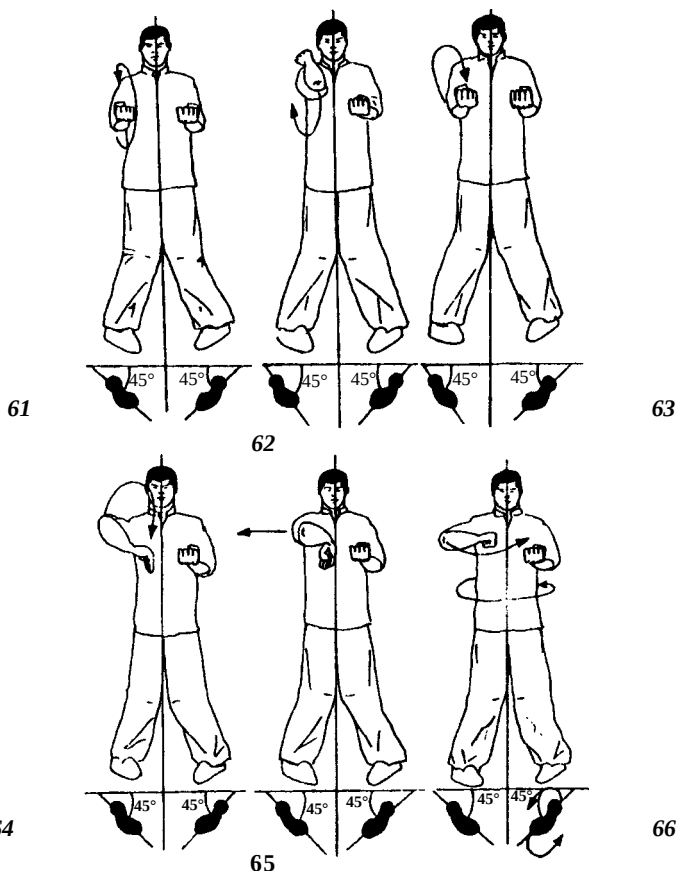
Характерный для стиля Вин Чун бой на ближней дистанции предполагает использование локтя как мощнейшего оружия, базовая техника включает в себя 6 ударов во всех возможных направлениях. Знание и умелое использование данной техники даст бойцу Вин Чун огромное преимущество в ближнем бою.

Техника ударов локтем изучается и отрабатывается в виде комплекса.

Упражнение

Примите фронтальную стойку. Кисти рук сжаты в кулаки и расположены по бокам у груди (рис. 61). Правой рукой нанесите удар локтем снизу вверх (рис. 62). Затем нанесите удар локтем сверху вниз (рис. 63). Далее по дугообразной траектории нанесите диагональный удар локтем (рис. 64, 65). После выполните удар локтем в сторону (рис. 66).

Развернувшись на 45° влево и, приняв правостороннюю боковую фронтальную стойку, нанесите горизонтальный удар локтем (рис. 67). Вернитесь в исходное положение, нанося удар локтем назад (рис. 68, 69).



Повторите весь комплекс левой рукой. Необходимо выполнять по 7-10 циклов каждой рукой.

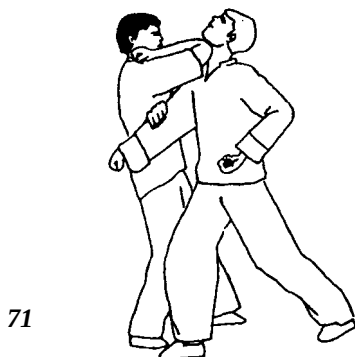
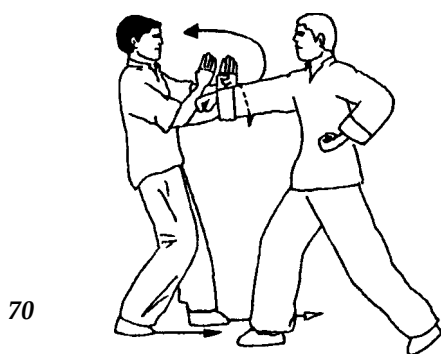
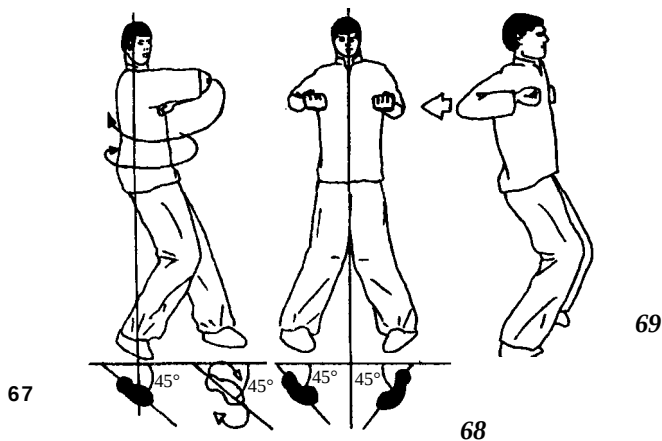
Проиллюстрируем применение ударов локтем.

Удар локтем снизу вверх

Противник атакует вас прямым ударом в грудь (рис. 70). Вы нейтрализуете атаку блоком Пак Сау левой рукой, быстро подтягиваете к противнику и наносите удар локтем снизу вверх в подбородок (рис. 71).

Удар локтем сверху вниз.

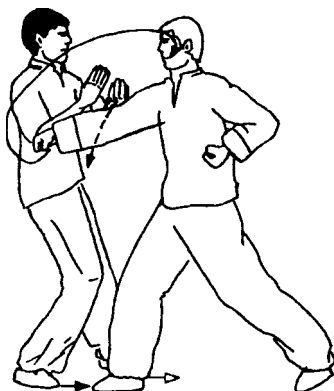
Используется для добивания противника



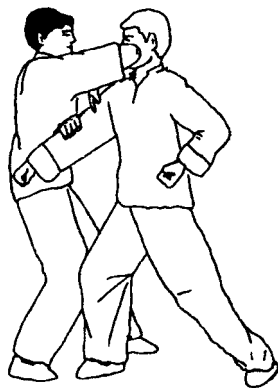
Диагональный удар локтем

Противник атакует вас прямым ударом (рис. 72). Вы блокируете руку движением Пак Сау, быстро подшагиваете к противнику и наносите диагональный удар в голову или шею (рис. 73).

72



73



Удар локтем в сторону

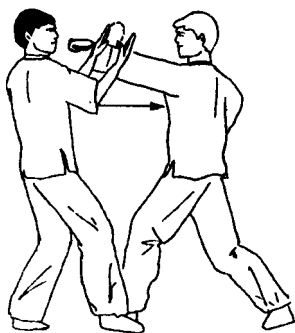
Противник атакует вас прямым ударом в голову. Вы блокируете руку, выполняя левой рукой движение У Сау, а правой — движение Джан Сау (рис. 74). Затем левой рукой захватите запястье руки противника, а правой нанесите удар локтем по ребрам (рис. 75).

Горизонтальный удар локтем

Противник атакует вас прямым ударом в голову. Вы блокируете руку движением Пак Сау (рис. 76). Быстро подшагните к противнику, прижимая его правую руку к телу, и нанесите своей правой рукой

горизонтальный удар локтем по ребрам (рис. 77).

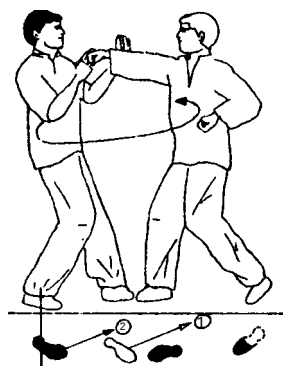
74



75



76



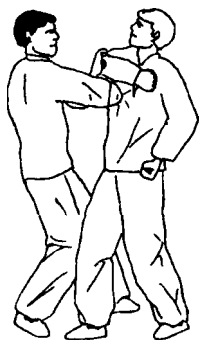
Удар локтем назад

Используется при атаке сзади (рис. 78).

Тренировка ударов локтем предусматривает работу на настен-

ном мешке. Также может использоваться и подвесной мешок.

77



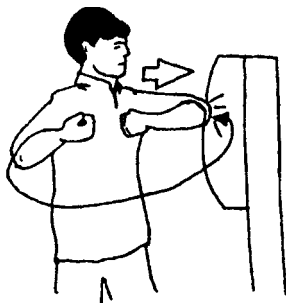
78



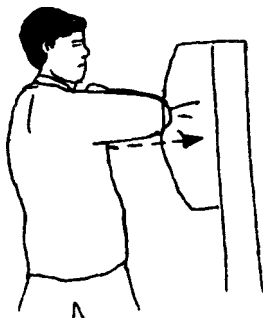
Упражнение

Станьте боком к настенному мешку. Нанесите левой рукой удар локтем в сторону (рис. 79). Затем разверните корпус на 90° влево и нанесите горизонтальный удар локтем правой руки (рис. 80). Возвращайтесь в исходное положение.

79

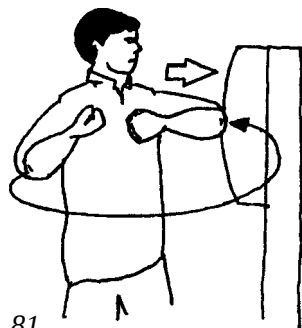


80



щаяся в исходное положение, нанесите горизонтальный удар локтем левой руки (рис. 81). Повторите все с самого начала 10 раз. Развернитесь на 180° и выполните упражнение начиная с правой руки.

Возможны различные варианты отработки ударов на мешке. Можно выполнять один удар поочередно правой и левой рукой, либо отрабатывать удары связками, как было описано выше.



81

Блоки и техника защиты

Защитная техника в Вин Чун очень разнообразна. Существует около двух десятков технических действий, которые используются для нейтрализации атак противника. Жестких блоков, распространенных в большинстве школ Кунг-фу, в Вин Чун не применяется. Как правило, используются отводящие, сбивающие движения руками. Считается, что легче отвести атаку в сторону, чем противостоять ей. Здесь используется принцип мягкостью одолеть грубую силу.

Техника блоков отрабатывается различными способами. Одним из таких способов является выполнение комплекса, в котором в логической последовательности представлены защитные движения. В данном комплексе отрабатывается 5 блоков, наиболее часто используемые в стиле Вин Чун.

Описание комплекса

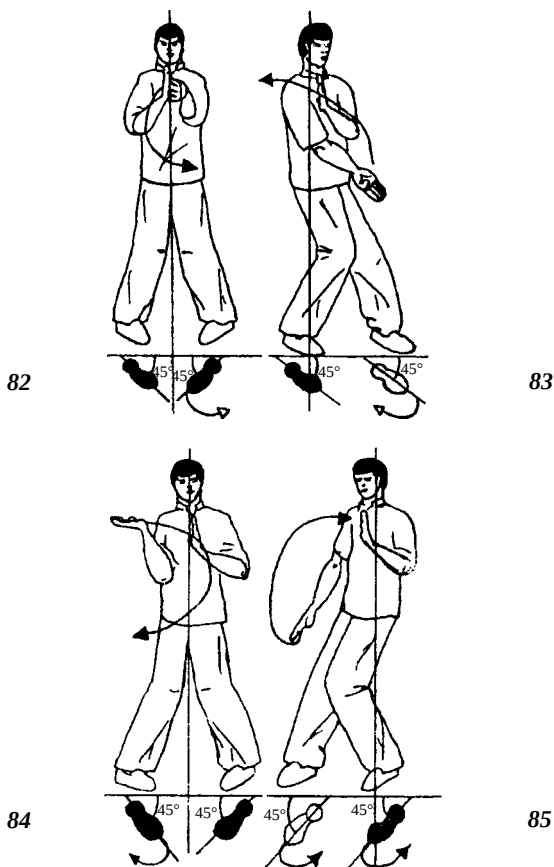
Примите фронтальную стойку. Руки в основной защитной позиции (рис. 82). Развернитесь влево на 45°, принимая правостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом выполните правой рукой блок Бон Сау на нижнем уровне. Левая рука отводится к груди в позицию У Сау (рис. 83). Вернитесь в исходное положение (фронтальная стойка) и выполните правой рукой движение Тан Сау. Левая рука по-прежнему располагается в позиции У Сау у груди (рис. 84).

Совершите поворот на 45° вправо, принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните блок Ган Сау (рис. 85). Далее развернитесь корпусом на 90° влево, принимая правостороннюю боковую фронтальную стойку. При этом правой рукой выполните защитное движение Джан Сау (рис. 86) и, наконец, вернитесь в фронтальную стойку, вы-

полняя правой рукой блок У Сау вперед (рис. 87). Руки принимают основную защитную позицию (рис. 88). Повторите весь комплекс, выполняя защитные действия левой рукой.

Выполните по 10 раз для обеих рук.

Комплекс защитных техник можно выполнять в паре с партнером.



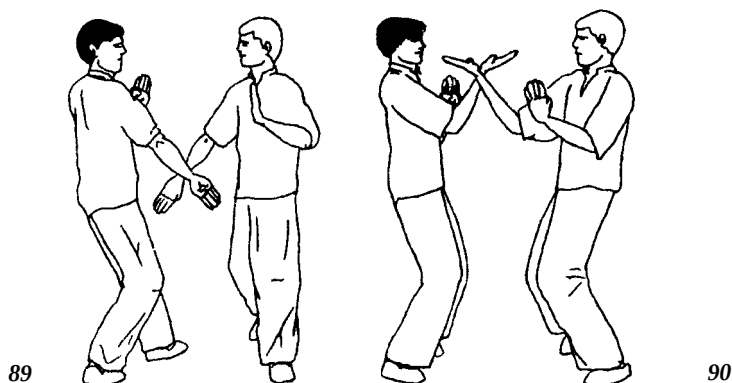
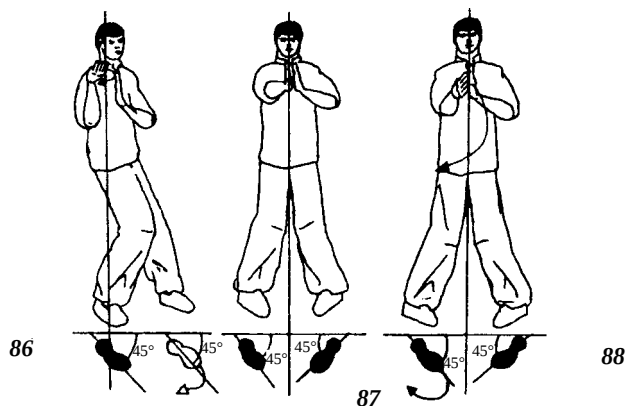
Упражнение

Партнеры располагаются в фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Разворачиваясь влево, партнеры одновременно выполняют нижний Бон Сау правой рукой, ударяя запястьями друг о друга (рис. 89). Затем, приняв фронтальные стойки, партнеры выполняют блок Тан Сау (рис. 90). Далее следует блок Ган Сау (рис. 91), Джан Сау (рис. 92) и, наконец, У Сау (рис. 93).

Работа с партнером помимо наработки техники защиты, укрепит ваши запястья и предплечья. В случае отсутствия партнера ком-

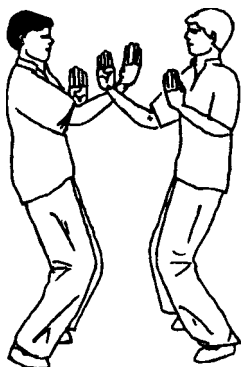
плекс можно отрабатывать, используя деревянный манекен.

Для отработки техники склеенных рук (липких рук) в Вин Чун



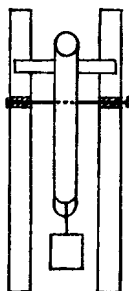
используется специальное приспособление (рис. 94 (а), 94 (б), 95).
 Данный тренажер представляет собой прямой стержень диаметром 3

93

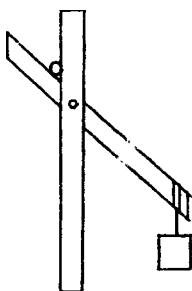


сантиметра, прикрепляемый к горизонтальной перекладине, либо к потолку посредством жгута. К одному концу стержня прикреплен груз весом в 3-5 кг.

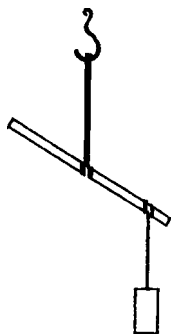
94 (a)



94(б)



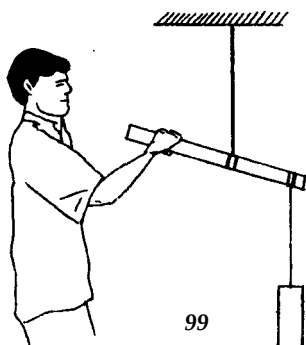
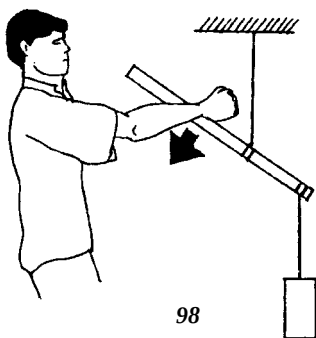
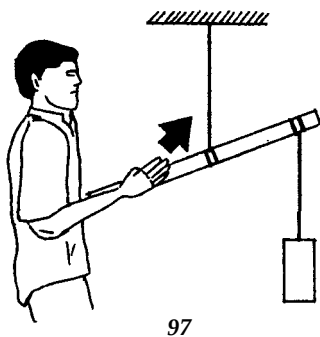
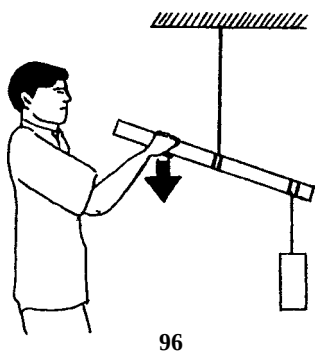
95



Упражнение

Примите фронтальную стойку. Правая рука в позиции Фук Сау удерживает свободный конец стержня (рис. 96). Выполните движение Джан Сау вниз (рис. 97), после чего моментально нанесите удар Ноу Мун Чуй вперед (рис. 98) и как можно быстрее верните правую руку в позицию Фук Сау (рис. 99). Продолжайте выполнять упражнение. Сделав 20 повторов, поменяйте руки и выполните упражнение левой рукой указанное количество раз.

Во время выполнения упражнения постоянно контролируйте стержень. Не допускайте отрыва от стержня запястья.



Глава 3. Техника ног

Хотя техника ног в Вин Чун не изобилует большим количеством ударов, в реальном поединке она очень эффективна и практична. Удары наносятся не выше солнечного сплетения и ориентированы на поражение уязвимых мест, к которым относятся: голень, колено, пах.

Прямой удар

Это основной удар, который наиболее часто используется на практике.

Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис. 100). Быстро поднимите левую ногу, согнутую в коленном суставе, так чтобы бедро расположилось выше горизонтальной линии (рис. 101). Выпрямите ногу, нанося прямой удар вперед (102).



Обратите внимание на **следующие моменты:**

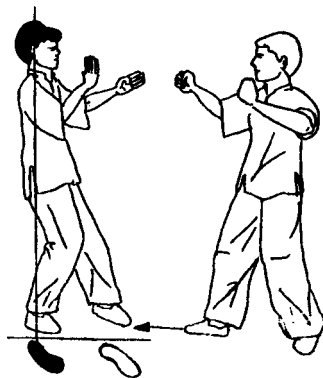
- ударной поверхностью является пятка, носок стопы должен быть направлен строго вверх;
- опорная нога немного согнута в колене;
- стопа опорной ноги полностью соприкасается с поверхностью земли (пола);
- в конечной фазе удара необходимо полностью напрячь мышцы бедра;
- после удара нога опускается вниз и принимается передняя стойка.

На тренировке выполняйте удар как переднестоящей ногой, так и заднестоящей. Наиболее часто прямой удар используется для поражения паха и солнечного сплетения противника.

Пример реальной ситуации

Противник захватывает вашу руку и готовится нанести удар левой рукой (рис. 103, 104). Вы тянете противника на себя, используя

103



104



движение Бон Сау, и одновременно левой ногой наносите прямой удар в солнечное сплетение противника (рис. 105).



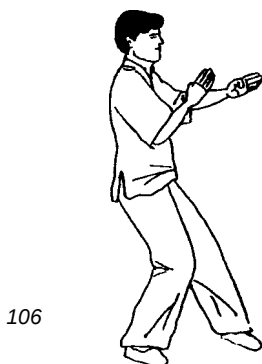
Прямой стопорящий удар

Используется для пресечения атаки путем нанесения удара в опорную ногу противника. Как правило, поражается коленный сустав или голень ноги.

Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис. 106). Быстро поднимите левую ногу, согнутую в коленном суставе (рис. 107) и распрямите ее, нанося удар вперед (рис. 108).

Основные требования при выполнении удара соответствуют тем, что предъявляются к выполнению прямого удара. Разница заключается лишь в том, что носок стопы направлен не строго вверх, а немного в сторону.



Боковой удар

Используется для поражения голени и коленного сустава ноги.



108

Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис. 109). Поднимите левую ногу, бедро должно располагаться выше горизонтальной линии (рис. 110). Немного разверните корпус вправо и нанесите боковой удар левой ногой (рис. 111).



109



110

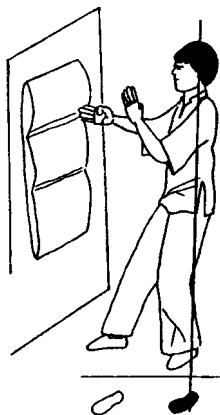
Основные требования

- ударной поверхностью является ребро стопы, ближе к пятке. Носок направлен в сторону;
- опорная нога немного согнута в коленном суставе. Стопа полностью соприкасается с поверхностью земли (пола);
- корпус немного повернут относительно фронтальной линии;
- не отклоняйте туловище назад.

Тренировка ударов ногой в воздух предусматривает **несколько вариантов:**



111



112

1. Быстрое выполнение ударов с полной концентрацией силы в конце движения.

2. Медленное выполнение ударов с задержкой в конечном положении на 1-2 секунды.

3. Выполнение серии из двух-трех ударов в быстром и медленном темпе, без опускания ноги на землю.

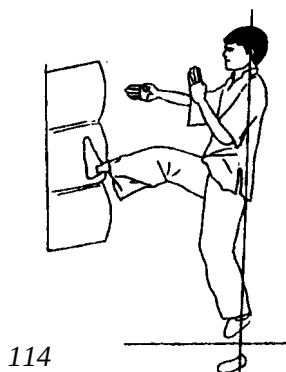
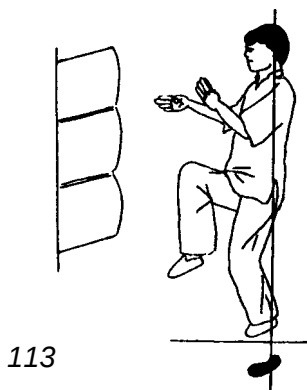
Рекомендуется использовать утяжелители весом 2-3 кг, прикрепляемые к щиколотке ноги. В день необходимо выполнять как минимум по 50-70 ударов всех трех типов каждой ногой.

Сила удара ногой отрабатывается на настенном мешке и деревянном столбе.

Упражнение 1

Примите правостороннюю переднюю стойку. Расположитесь воз-

ле настенного мешка на расстоянии 1 метра (рис. 112). Нанесите переднестоящей ногой (правой) прямой удар по мешку (рис 113, 114). Повторите 10 раз. Затем нанесите 10 ударов левой ногой, не меняя стойки. После этого поменяйте стойку на левостороннюю и выполните по 10 ударов каждой ногой.



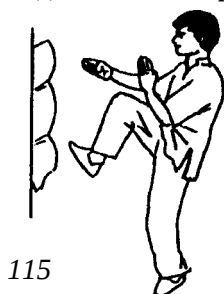
Аналогичное упражнение выполняется для отработки прямого стопорящего и бокового ударов.

Упражнение 2

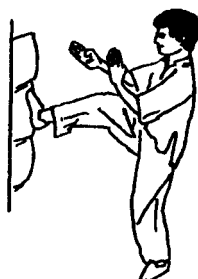
Расположитесь у настенного мешка, приняв правостороннюю переднюю стойку. Поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу (рис. 115) и нанесите прямой удар по мешку (рис. 116). Затем, не опуская ногу на землю, согните ее в колене (рис. 117) и нанесите боковой удар по мешку (рис. 118). Согните ногу в колене, продолжая стоять на одной левой ноге (рис. 119) и нанесите прямой стопорящий удар по мешку (рис. 120). Опустите правую ногу на землю, поменяйте стойку и выполните связку из трех ударов левой ногой.

Проделайте по 10 циклов каждой ногой.

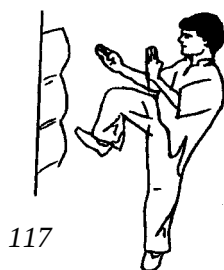
Через год занятий в тренировку можно включать упражнение



115



116



117



118



119



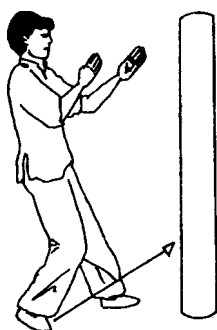
120

на деревянном, столбе. Упражнения, аналогичные тем, что выполняются на настенном мешке. Удары наносятся как по одному (рис. 121, 122), так и сериями.

Тренировка на настенном мешке и деревянном столбе требует соблюдения следующих правил:

- нанося удар, не распрямляйте полностью ногу в коленном суставе;
- следите, чтобы отдача во время удара не нарушала вашего рав-

новесия. Тело должно постоянно сохранять вертикальное положение.
Для отработки комбинаторики используются деревянные стол-



121



122

бы, расположенные в виде равностороннего треугольника. Они располагаются в вершинах этого воображаемого треугольника.

Упражнение 1

Примите исходное положение (рис. 123). Нанесите правой ногой стопорящий прямой удар (рис. 124). Не опуская на землю ногу,

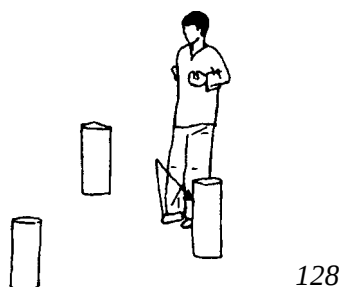
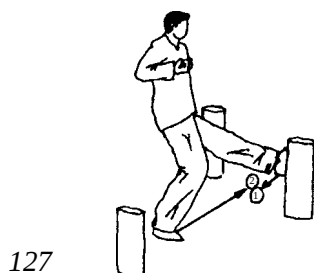
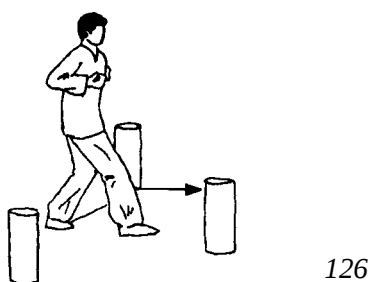
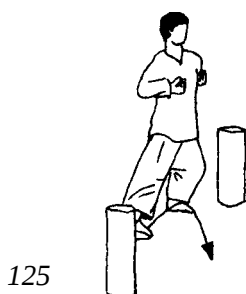


123



124

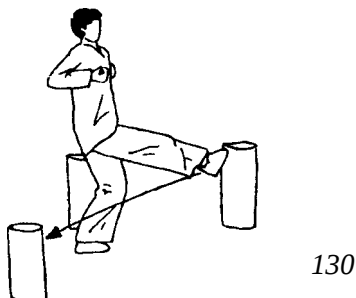
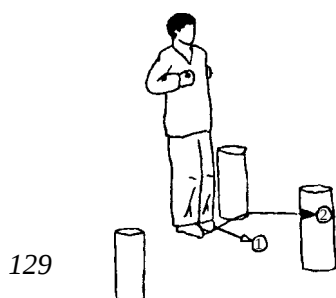
нанесите боковой удар вправо (рис. 125). Затем сделайте шаг вперед, опуская правую ногу (рис. 126) и выполните левой ногой прямой



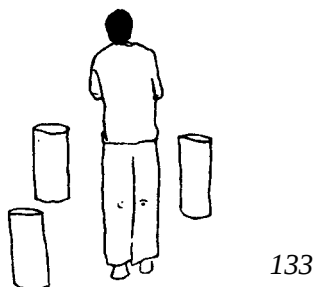
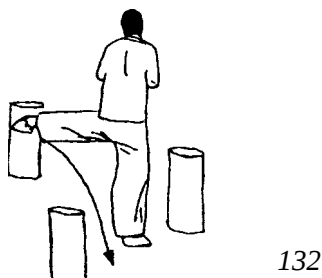
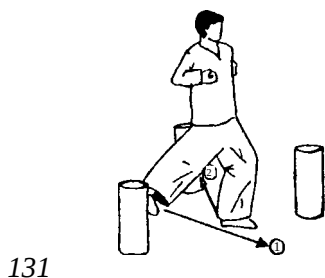
удар вперед по столбу (127). Шагнув влево, развернитесь лицом к центру воображаемого треугольника (рис. 128) и повторите упражнение. Упражнение повторяется три раза начиная с правой ноги, затем три раза начиная с левой ноги.

Упражнение 2

Примите исходное положение (рис. 129). Шагните левой ногой вперед, а правой нанесите прямой удар вперед (рис. 130). Не опу-



ская правую ногу, нанесите боковой удар вправо (рис. 131). Затем опустите правую ногу на землю, а левой нанесите боковой удар влево (рис. 132). Примите исходное положение (рис. 133) и повторите упражнение еще 2 раза.



Затем выполните три раза упражнение начиная с правой ноги.

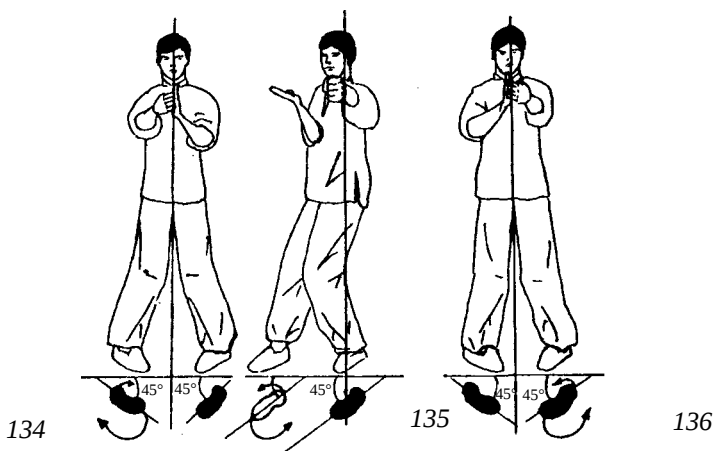
Глава 4. Комбинационная техника

Изучение комбинационной техники представляет собой более сложный этап в постижении искусства поединка. Необходимо досконально изучить и овладеть практически всеми элементами базовой техники, прежде чем приступать к разучиванию комбинационных действий.

В данной главе будет рассмотрено семь основных комбинационных техник.

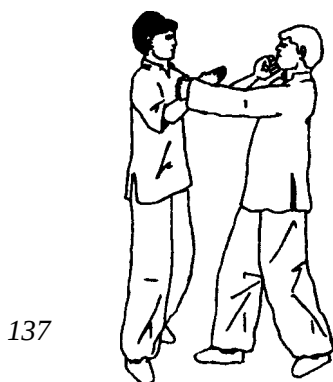
1. ТАН САУ, НОУ МУН ЧУЙ

Примите фронтальную стойку. Руки располагаются перед грудью в основной защитной позиции: правая рука в позиции Мань Сау, левая — в позиции У Сау. Повернитесь вправо на 45° , принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом правая рука выполняет блок Тан Сау, а левая — удар Ноу Мун Чуй. Поворот, блок и удар должны слиться в единое движение (рис. 135). Вернитесь в исходное положение. Правая рука принимает позицию У Сау, а левая — позицию Мань Сау (рис. 136). Продолжите упражнение, совершая поворот на 45° влево. Одновременно с поворотом левая рука выполняет блок Тан Сау, а правая наносит удар Ноу Мун Чуй. Вернитесь в исходное положение (рис. 134). Повтори-



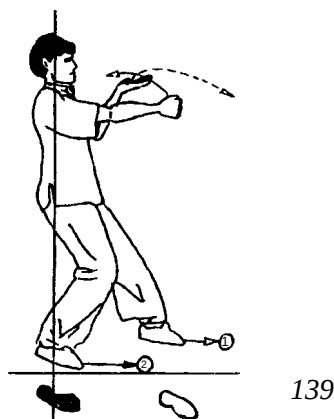
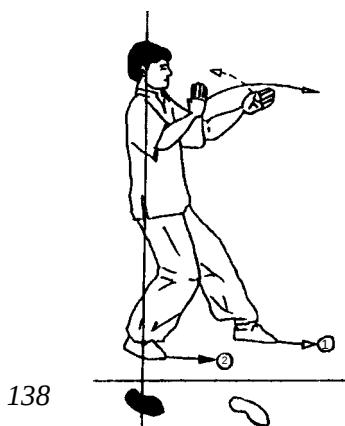
те по 20 раз, разворачиваясь в правую и левую сторону. В дальнейшей фазу принятия исходного положения можно опустить. В результате вы будете совершать повороты сразу на 90° слева направо и наоборот.

Данная комбинация предусматривает одновременную защиту и атаку (рис. 137). Изучив движение рук при повороте на месте, необходимо перейти к отработке комбинации с использованием приставного шага.



Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис. 138). Шагните левой ногой вперед, подтяните правую ногу и одновременно вы-



полните левой рукой блок Тан Сау, а правой рукой — удар Ноу Мун Чуй (рис. 139). Переместитесь вперед используя приставной шаг. Руки меняются ролями и теперь правая выполняет блок Тан Сау, а левая — удар Ноу Мун Чуй (рис. 140). Продолжайте совершать перемещения вперед с одновременными действиями руками. Одновременный блок и удар могут выполняться и при движении назад.

Данную комбинацию можно выполнять, используя зигзагообразный шаг.

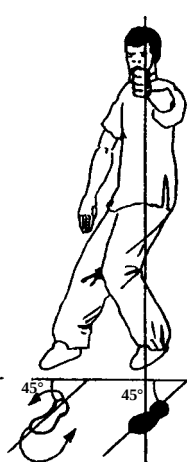
140



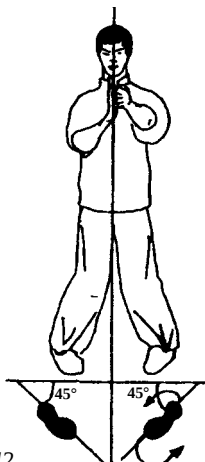
2. ГАН САУ, НОУ МУН ЧУЙ

Примите фронтальную стойку. Правая рука в позиции Мань Сау, левая в позиции У Сау (рис. 141). Повернитесь вправо на 45°, принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом правая рука выполняет блок Ган Сау, а левая наносит удар Ноу Мун Чуй (рис. 142). Вернитесь в исходное положение, поменяв положение рук (рис. 143). Повернитесь влево на 45°, принимая правостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом правая рука наносит удар Ноу Мун Чуй, а левая выполняет блок Ган Сау.

141



142



143

Повторите упражнение по 20 раз, разворачиваясь вправо и влево. Одновременность защиты и атаки дает больше шансов на победу в реальном поединке (рис. 144).

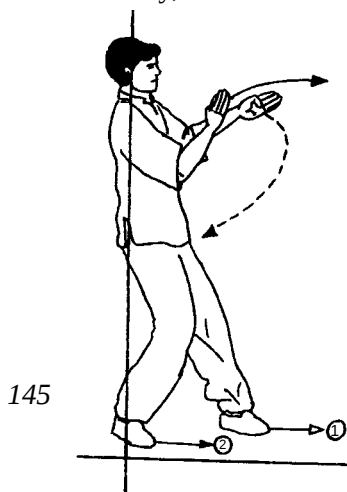


144

Следующий этап — освоение комбинации в сочетании с приставным шагом.

Выполнение

Примите левостороннюю переднюю стойку (рис. 145). Выполните перемещение вперед приставным шагом. Левая рука выполняет блок Ган Сау, а правая наносит удар Ноу Мун Чуй (рис. 146). Переместитесь вперед еще на один шаг. При этом правая рука выполняет блок Ган Сау, а левая наносит удар Ноу Мун Чуй (рис. 147).



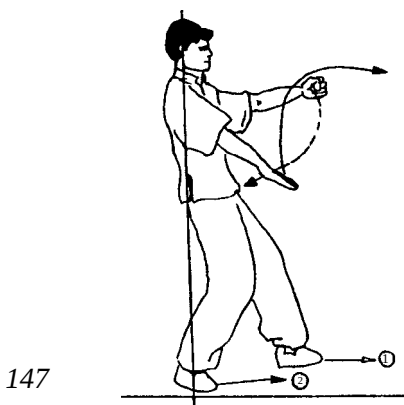
145



146

Выполняя движение вперед, вы постоянно должны оставаться в левосторонней стойке. Выполнив 8-10 перемещений, развернитесь на

180°, примите правостороннюю переднюю стойку и повторите комбинацию необходимое количество раз (8-10).



3. ЛАП САУ, НОУ МУН ЧУЙ

Примите фронтальную стойку. Руки располагаются в основной защитной позиции (рис. 148). Правая рука выполняет накрывающее движение сверху вниз (Лап Сау) (рис. 149). После чего левая рука



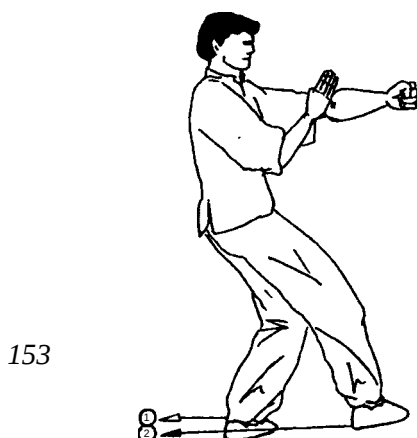
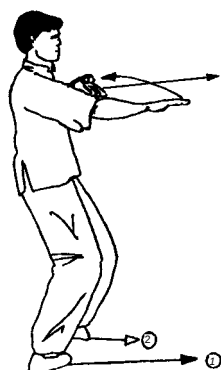
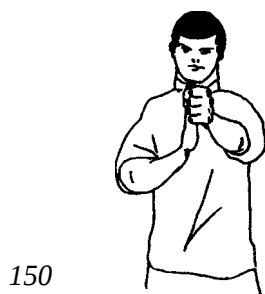
наносит прямой удар Ноу Мун Чуй. Правая принимает позицию У Сау (рис. 150). Продолжите упражнение. Теперь левая рука выполняет движение Лап Сау, а правая наносит удар Ноу Мун Чуй. Повторите по 20 раз для обеих рук.

Данная комбинация отрабатывается и с приставным шагом.

Примите фронтальную стойку (рис. 151). Правая рука выполняет движение Лап Сау (рис. 152). Быстро шагните вперед правой ногой, подшагните левой и одновременно нанесите левой рукой удар Ноу Мун Чуй (рис. 153). Вернитесь в исходное положение. Повтори-

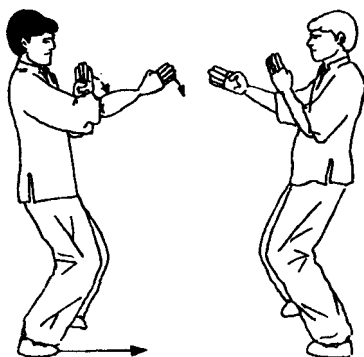
те упражнение 20 раз. Затем выполните упражнение, делая шаг левой ногой и нанося удар Ноу Мун Чуй правой рукой.

Рассмотрим применение комбинации в поединке.

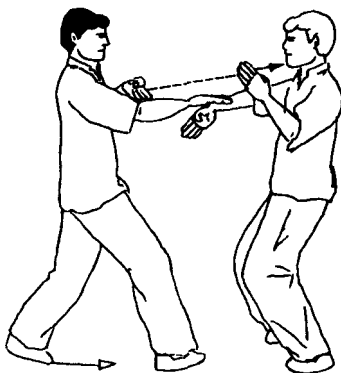


Из исходного положения (рис. 154) быстро переместитесь вперед, накрывая своей правой рукой выставленную вперед левую руку противника (рис. 155). Подшагните левой ногой и нанесите удар Ноу Мун Чуй в голову левой рукой (рис. 156).

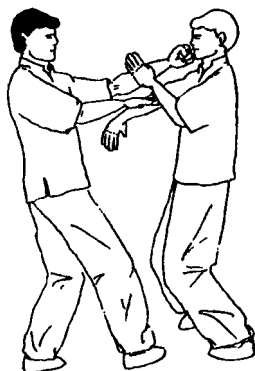
154



155

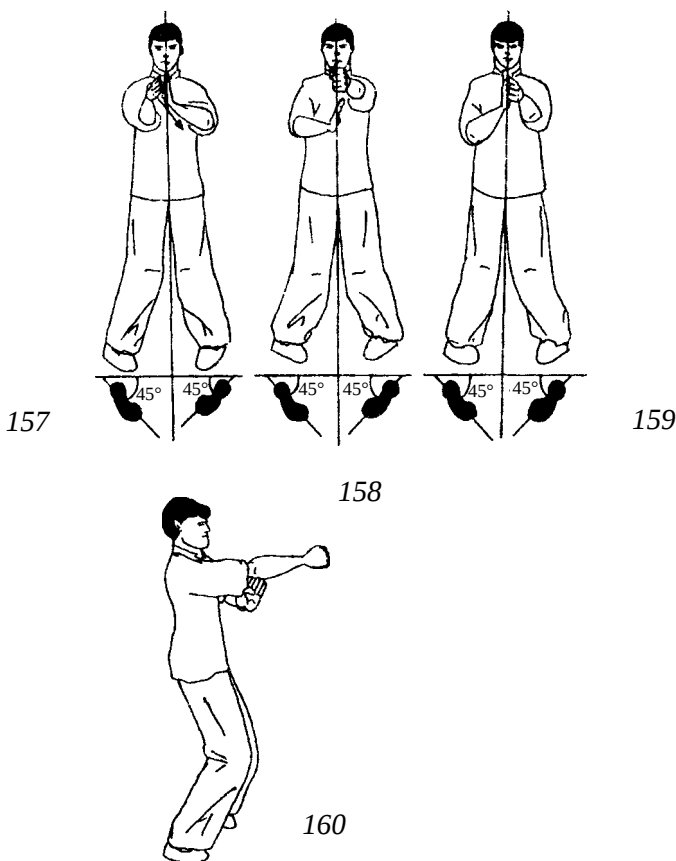


156



4. ПАК САУ, НОУ МУН ЧУИ

Примите фронтальную стойку. Правая рука в позиции Мань Сау, левая рука в позиции У Сау (рис. 157). Правой рукой выполните блок Пак Сау, одновременно нанося левой рукой прямой удар Ноу Мун Чуй (рис. 158). Правая рука отводится к груди в позицию У Сау, а левая принимает позицию Мань Сау (рис. 159). Теперь левая рука выполняет блок Пак Сау, одновременно с этим правая рука наносит удар Ноу Мун Чуй (рис. 160). Данная комбинация выпол-



няется с перемещением вперед следующим образом.

Примите фронтальную стойку (рис. 161). Переместитесь вперед, принимая правостороннюю переднюю стойку. Одновременно с перемещением левая рука выполняет блок Пак Сау, а правая наносит удар Ноу Мун Чуй (рис. 162). Вернитесь в исходное положение (рис. 163).

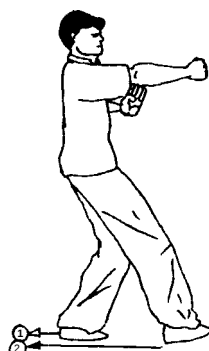
Повторите комбинацию по 20 раз, меняя действия руками.

В реальном поединке применение комбинации может выгля-

161



162



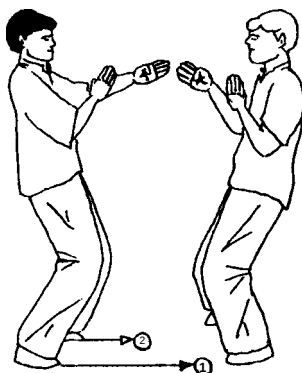
163



деть следующим образом.

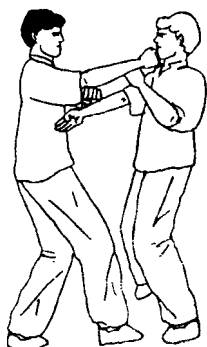
Из исходного положения (рис. 164) переместитесь вперед приставным шагом. Одновременно отведите руку противника в сторону движе-

164



нием Пак Сау и нанесите удар Ноу Мун Чуй в голову (рис. 165).

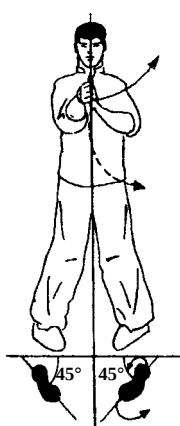
165



5. ДЖАН САУ, ГАН САУ

Примите фронтальную стойку. Руки располагаются перед корпусом в основной защитной позиции. Правая рука впереди, левая сзади (рис. 166). Повернитесь влево на 45° , принимая правостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом выполните двойной блок, состоящий из Джан Сау и Ган Сау (рис. 167). Повернитесь на 90° вправо, принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку и выполните двойной блок (рис. 168). Повторите по 20 раз, поворачиваясь вправо и влево.

166



167



168



Данная комбинация отрабатывается также с использованием приставного шага. Примите фронтальную стойку. Правая рука в позиции Мань Сау, левая в позиции У Сау (рис. 169). Шагните правой

ногой вперед, подшагните левой, принимая правостороннюю переднюю стойку. Одновременно с перемещением выполните двойной блок. Правая рука выполняет движение Джан Сау, а левая — Ган Сау (рис. 170). Переместитесь еще на один шаг вперед. Обе руки совершают рубящее движение в горизонтальной плоскости (рис. 171). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Проделав 20 раз, выполните упражнение в симметричную сторону.



169



170



171

Применение

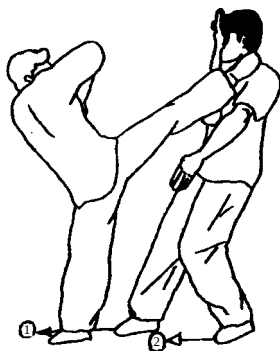
Из исходного положения (рис. 172) противник наносит круговой удар в голову. Вы подшагиваете и нейтрализуете атаку двойным блоком (рис. 173). После чего продолжаете контратаку рубящими движениями обеих рук (рис. 174).



172



173

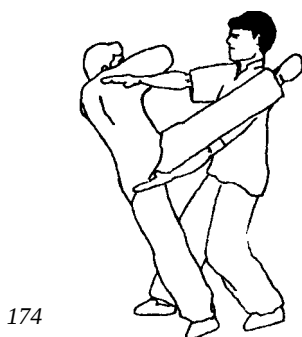


173

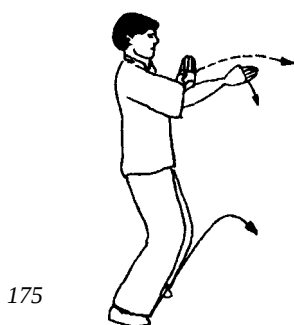
6. ЛАП САУ, прямой удар ногой, НОУ МУН ЧУЙ

Примите фронтальную стойку. Правая рука в позиции Мань Сау, левая в позиции У Сау (рис. 175). Правая рука выполняет дви-

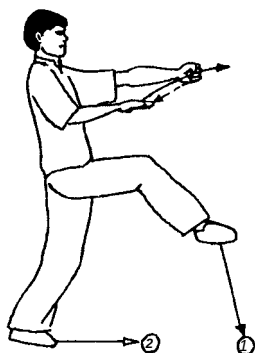
жение Лап Сау. Одновременно, левая рука наносит удар Ноу Мун Чуй, а правая нога выполняет прямой удар вперед (рис. 176). Пра-



174

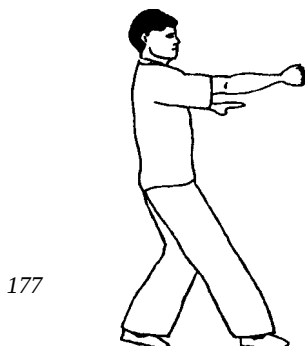


175



176

вая нога опускается на землю, левая подшагивает вперед. Вы принимаете правостороннюю переднюю стойку. Вместе с подшагиванием левой ногой левая рука выполняет движение Лап Сау, а правая рука наносит прямой удар Ноу Мун Чуй (рис. 177). В реальности данная

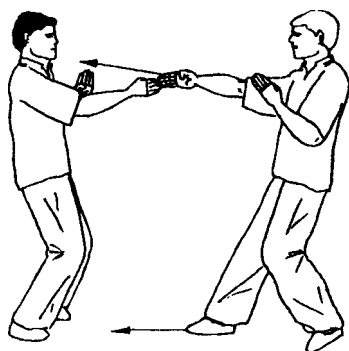


177

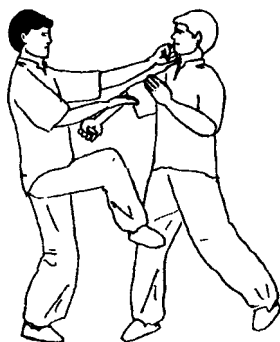
комбинация будет выглядеть следующим образом.

Из исходного положения (рис. 178) противник атакует вас рукой в голову с шагом вперед. Вы нейтрализуете атаку движением Лап Сау правой рукой. Одновременно нанесите правой ногой прямой удар в колено, а левой рукой — удар Ноу Мун Чуй в голову (рис. 179). Завершите контратаку правым Ноу Мун Чуй в голову. Левая рука контролирует правую руку противника (рис. 180).

178



179



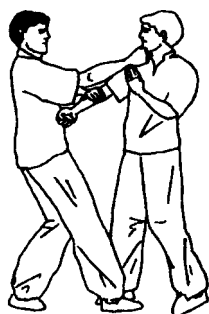
7. ФАК САУ. Боковой удар ногой

Примите фронтальную стойку. Руки располагаются в основной защитной позиции (рис. 181). Шагните левой ногой влево, одновременно выполняя правой рукой блок Фак Сау (рис. 182). Не останавливаясь, правой ногой нанесите боковой удар (рис. 183). Повторите упражнение после возвращения в исходную позицию. Не забывайте выполнять упражнение в симметричную сторону.

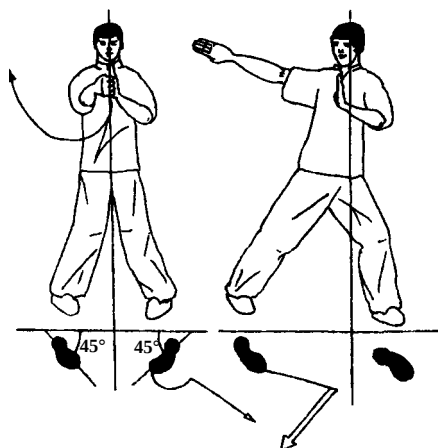
Применение

Противник атакует вас прямым ударом рукой в голову. Вы бло-

кируете атаку движением Фак Сау, одновременно перемещаясь всем корпусом влево (рис. 184). Не останавливаясь, нанесите правой но-

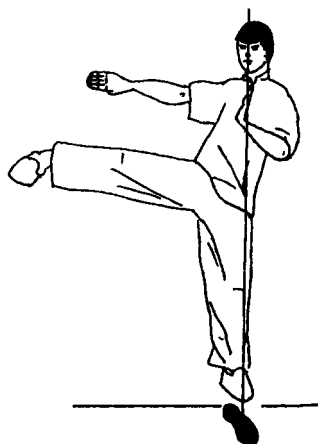


180



181

182



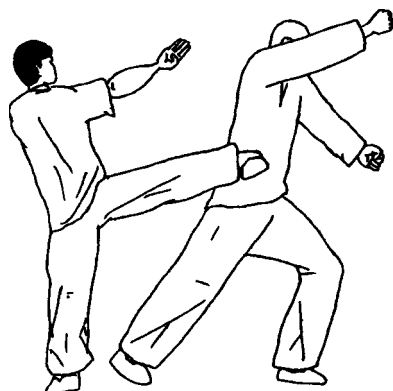
183

гой боковой удар в ребра или в колено (рис. 185).

184



185



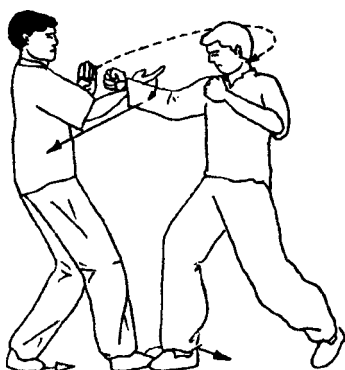
Глава 5. Парные комбинации

Данная глава будет посвящена рассмотрению и изучению сложно-координационных действий. Разучивание и отработка техник, которые будут описаны ниже, предусматривают наличие партнера как главного условия для овладения материалом. Внимательно ознакомьтесь с описанием комбинаций, после чего приступайте к их разучиванию. Некоторые приемы должны оканчиваться опрокидыванием партнера на землю, поэтому позаботьтесь о том, чтобы поверхность тренировочной площадки не была жесткой.

Комбинация 1

Партнер атакует вас правой рукой с шагом вперед (рис. 186). Захватите руку партнера своей правой рукой, потяните на себя, одновременно подшагивая к нему.левой рукой захватите шею партне-

186

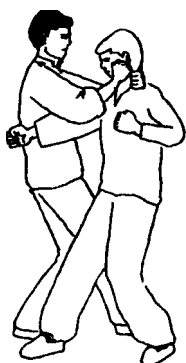


187



ра (рис. 187). Правой рукой нанесите боковой удар в голову, продолжая тянуть левой рукой партнера за шею (рис. 188).

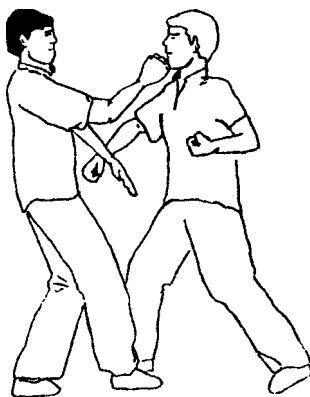
188



Комбинация 2

Партнер атакует прямым ударом в средний уровень.левой рукой вы блокируете руку партнера, выполняя движение Ган Сау, и одновременно правой рукой наносите прямой удар Ноу Мун Чуй в голову (рис. 189). Не останавливаясь, проведите болевой прием на локоть, используя рычаг руки. Завершите контратаку ударом ногой в колено (рис. 190).

189

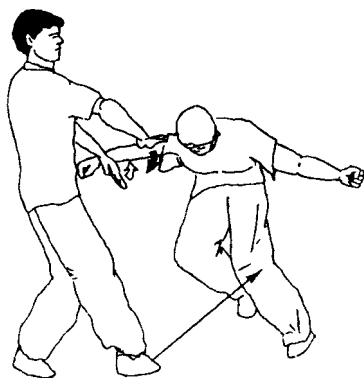


Комбинация 3

Партнер атакует вас левым прямым в голову. Вы блокируете руку движением Тан Сау, одновременно нанося правой рукой удар Ун Джеун по ребрам (рис. 191). Захватите руку партнера и прокрутите ее вдоль оси так, чтобы локоть оказался направленным вверх.

Правой рукой нанесите удар ладонью в локтевой сустав с целью его травмирования. Завершите контратаку ударом ногой в колено (рис. 192).

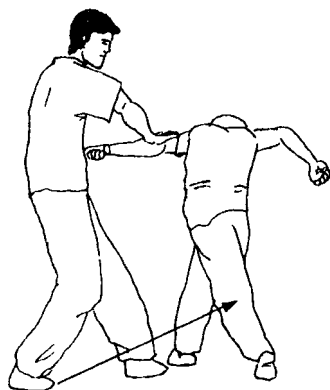
190



191



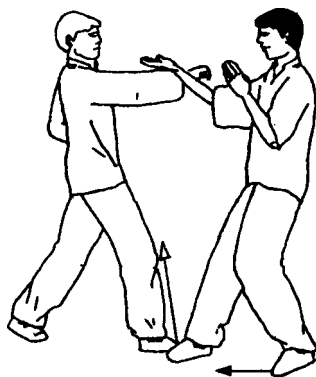
192



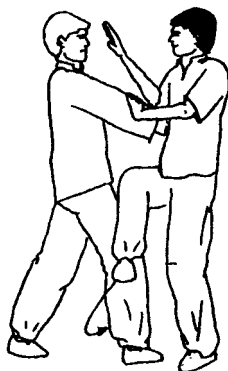
Комбинация 4

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы блокируете удар движением Тан Сау (рис. 193), делаете подшаг левой ногой, правая рука накрывает руку партнера сверху. Правая нога переступает через выставленную вперед ногу (рис. 194). Поставив правую ногу на землю, нанесите удар Дай Джеун в лицо (рис. 195). Необходимо опрокинуть партнера на землю посредством задней подсечки.

193



194



Комбинация 5

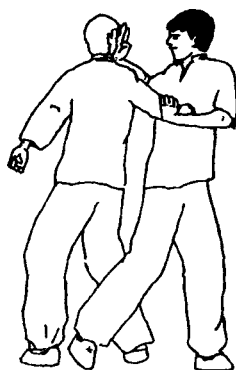
Партнер атакует прямым ударом в голову с шагом вперед. Вы блокируете атаку движением Пак Сау левой рукой (рис. 196). Захватите руку партнера и потяните ее в сторону спины, одновременно подбивая переднюю ногу партнера своей ногой (рис. 197). Необходимо опрокинуть партнера на землю.

Комбинация 6

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы нейтрализуете

атаку блоком Тан Сау левой рукой, одновременно нанося левой рукой удар Ун Джеун по ребрам (рис. 198). Не останавливаясь, захва-

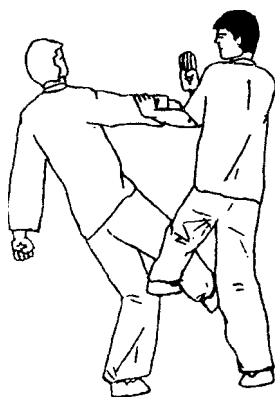
195



196

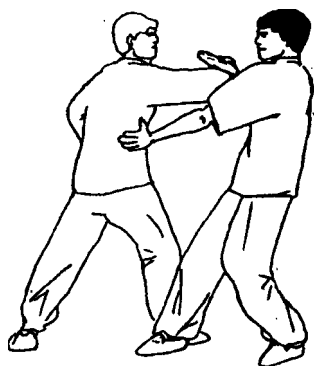


197



тите правой рукой шею партнера (рис. 199). Закончите контратаку удушающим приемом или опрокидыванием через бедро.

198



199



Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ. Энциклопедия
Книга 4. Методы тренировки

Сдано и набор 30.10.95 г. Подписано в печать 12.11.95 г.
Формат 60 х 84/16. Бумажно-журнальная. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,8. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.